Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

469 kcal per maaltijd · 134 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 1) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cannelloni, met half-om-half gehakt	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1960	560			23%
kcal (kcal)	469	134			23%
Eiwit (g)	23,7	6,8	20,2		42%
Koolhydraten (g)	38	10,9	32,4		15%
Suiker (g)	0,93	0,27	0,8		2%
Water (g)	227	64,8			15%
Vet (g)	24,2	6,9	46,4		27%
Cholesterol (mg)	55,5	15,9			19%
Vezels (g)	2,1	0,6	0,9		7%
Verzadigd (g)	9,2	2,6	17,6		41%
EOV (g)	10,8	3,1			12%
MOV (g)	2,6	0,74			11%
Omega 3 (g)	0,39	0,11			28%
Omega 6 (g)	2,1	0,6			24%
Omega 3 ALA (g)	0,39	0,11			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,04		12%
B2 (mg)	0,14	0,04		9%
B3 (mg)	9,9	2,8		58%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,95	0,27		34%
C (mg)	0,84	0,24		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	0,29		8%
K (µg)	6,2	1,8		9%
A (µg)	26,7	7,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,3	3,2		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35,4	10,1		4%
Fosfor (mg)	205	58,6		37%
Magnesium (mg)	34,3	9,8		10%
Koper (mg)	0,2	0,06		22%
Jodium (µg)	52,3	14,9		35%

IJzer (mg)	2,9	0,83	26%
Selenium (µg)	23,2	6,6	33%
Zink (mg)	4,1	1,2	45%
Kalium (mg)	389	111	11%
Natrium (mg)	735	210	49%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,3	1,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	25,7	7,3		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,8	1,1		
Polysacchariden (g)	37,1	10,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,01		
Som van vetzuren (g)	22,8	6,5		
Transvetten (g)	0,19	0,06		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,29		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl